

高血壓

高血壓（hypertension）是指以體循環動脈血壓（收縮壓和/或舒張壓）增高為主要特徵（收縮壓 \geq 140 毫米汞柱，舒張壓 \geq 90 毫米汞柱），可伴有心、腦、腎等器官的功能或器質性損害的臨床綜合征。

高血壓是最常見的慢性病，也是心腦血管病最主要的危險因素。在整體人群，血壓水準隨年齡逐漸升高，以收縮壓更為明顯，但 50 歲後舒張壓呈現下降趨勢，脈壓也隨之加大。

近年來，人們對心血管病多重危險因素的作用以及心、腦、腎靶器官保護的認識不斷深入，高血壓的診斷標準也在不斷調整，目前認為同一血壓水準的患者發生心血管病的危險不同，因此有了血壓分層的概念，即發生心血管病危險度不同的患者，適宜血壓水準應有不同。血壓值和危險因素評估是診斷和制定高血壓治療方案的主要依據，不同患者高血壓管理的目標不同。

高血壓是長者的常見疾患，若控制不當，可能會引來各種併發症，如心臟衰竭、冠心病、腎衰竭及中風，甚至是死亡。患者除須遵醫囑，定期服藥外，更應清淡飲食，不要圖一時之樂。

日常的護理有以下幾點：

- （1）定期覆診，自行學會量血壓，以檢視及保持血壓的正常；
- （2）遵醫囑，按時吃藥，不隨意停、增或減藥量；
- （3）拒絕高脂食物，以及炒、炸、油煎等食物，清淡飲食；將餸菜中放的鹽分減少到原來的一半； 飲食不過飽；

(4) 不抽煙、不喝酒； 勤做運動；

(5) 保持情緒穩定，少喝咖啡

運動降血壓詳解：

有研究指出，運動可降低血壓。長者若參加中等強度的耐力性運動，如游泳、快走等，是改善高血壓的最佳選擇，這類運動可以促進新陳代謝率，幫助多餘的脂肪代謝，進而達到降低血壓的效果。

具體事項如下：

(1) 運動時穿著鬆身適體的運動衣鞋。但勿在飯前或飯後一小時內運動，運動前先做暖身操，運動後應做適度的緩和運動。

(2) 運動鍛鍊時精神要放鬆，勿做劇烈運動，運動過程中還需注意頭下垂不要低於肩部，以免加重頭暈的情況。運動中若感到不適時，請停止運動，千萬不可勉強。

(3) 在運動鍛鍊過程中，密切觀察血壓、脈搏和症狀的變化。若有心絞痛、頭眩、心律不整、呼吸困難、噁心嘔吐等現象時，應減少運動量或暫停運動。

(4) 做完運動，檢查心率 每次做完大運動量的鍛鍊後，需檢查心率的恢復情況，一般應 3 至 5 分鐘恢復至運動前水準。

(5) 運動後睡眠不足、頭痛，若第二天仍有疲勞感，說明運動量過大或休息不足，應減量或暫停鍛鍊。

(6) 長者每週至少 3 次，每次做超過 30 分鐘的運動。

<https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/25/57.html>